



Institución: Universidad Del Sureste “ Matutino”

Asignatura: Psicología Y Retos Nutricionales

Temas: La Psicología Social De La Alimentación, Métodos de investigación En Psicología Social, Modelos Generales De Factores Que Influyen En La Elección Y Preferencia De Alimentos.

Docente: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

1°Parcial

3°Cuatrimestre

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

15-05-22. Tapachula Chiapas.

Introducción

La psicología Social De La Alimentación

Es la ciencia que estudia nuestra relación con la comida, para poder explicar y abordar dicha relación, la psicología de la nutrición tiene en cuenta nuestra emociones, conductas, así como nuestra contexto social y relaciones.

Pase a que muchas personas no lo crean, la psicología puede ser una importante para mejorar la adherencia a una dieta. Ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso, pues existen **variables psicológicas relacionadas el éxito a la hora de seguir una dieta**.

Por tanto .los psicólogos son profesionales que puedes prestar sus servicios para que los individuos consigan realizar cambios conductuales o cambios en el de estilo de vida

Métodos de investigaciones en psicología social

Existen tres tipos

Método Experimental: Es el método especialmente dotado para encontrar y confirmar vínculos causales entre variables en condiciones especificadas.

Método Correlacional

Este tiene como objetivo medir el grado de relación que existen entre dos o mas conceptos o variables, en un contexto en particular.

Método Observacional

Es la observación que se basa en la capacidad de percepción y de decisión del ser humano.

Hay

Una observación ordinaria, que constituye una importante fuente de información en la vida cotidiana, y una observación científica, que proporciona conocimiento objetivo, valido y fiable para dar una respuesta a una pregunta de investigación planteada.

Modelos generales de factores que influyen en la elección y preferencia de alimentos

El principal factor de la alimentación es

El hambre, pero lo que decidimos comer no esta determinado únicamente por las necesidades fisiológicas o nutricionales.

Algunos de los demás factores son

Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el sentido del gusto.

Determinantes económicos como el coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado.

Determinantes psicológicos como el estado de animo, el estrés y la culpa.

Actitudes, creencias y conocimientos en materia de alimentación